

オートミールクッキー

所要時間 40分

材料

(6枚分)



卵白	1個分
ラカント	30g
オートミール	80g

作り方

1. ボウルに卵白を入れ、少し混ぜておく
2. そこにラカントとオートミールを入れて混ぜる
3. オーブンを150℃に予熱する
4. 混ざったら、オーブンシートの上に生地を6等分して薄く広げる
5. オーブン150℃で30分焼く
6. 焼き上がったら、ケーキクーラの上に乗せて冷ます

詳細

アレルギー (28品目中) 乳

糖質量・カロリー 糖質：8,4g カロリー：49kcal (1枚あたり)

→数値としては多めだが、βグルカンの働きにより糖の吸収はゆっくり

保存 常温：2～3日目安

参考 YouTube：【ダイエット】材料たったの3つだけ。超ザツツクザク！油やバター、小麦粉は使わずに、ザツクザクのオートミールクッキーを作る【グラノーラクッキー】